**臺北市立大直高級中學112學年度第2學期**

**高中部 健康與休閒生活 科教學活動計畫書**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **任教班級** | 301-309 | **任課老師**  **姓 名** | 陳昭伶 |
| **一、教學目標** | 1b-V-4 建構健康自主管理的策略或行動。  2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。  2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。  3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。  3b-V-4因應於不同的健康情境，有效運用各種的生活技能，發展出個人及群體的健康生活模式。  3c-V-3因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。  4a-V-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。  4b-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。 | | |
| **二、教材內容** | 1. 身心舒坦好療癒  2. 走入芳香植物的療癒世界  3. 健康體適能與運動處方  4. 傳統醫學的養生智慧  5. 旅遊與健康  6. 樂水休閒活動  7. 親山休閒活動 | | |
| **三、作業內容** | 1.配合課本單元設計學習單  2.上課活動的練習  3.健康休閒管理報告 | | |
| **四、平時成績評量方法** | 學習歷程評量、自我評量、發表評量、成果評量、技術（技能）評量 | | |
| **五、學期成績計算** | 1.上課參與程度  2.平時作業與學習單  3.分組報告 | | |
| **六、可上傳學習歷程檔案課程學習成果之作品** | 個人主題報告 | | |
| **七、個人教學理念** | 1.在教學上，為強調「健康與運動知能、技能與素養的生活化」，並關注學生生活經驗，應於議題、選材、人事物例等盡量與學生日常生活連結，避免教學過於艱深，以引起學習興趣，更貼近學習需求  2.部分課程內容以實際操作練習為主，除講解相關理論、建立正確認知外，應於課間先行示範，以幫助學生確實掌握要領  3.考量學生特質，教學內容及授課方式應彈性應變，且做最適性的調整 | | |
| **八、擬請家長協助事項** |  | | |
| **九、聯絡方式** | 分機 229 | | |

**【教學進度表】(請特別確認是否有性別平等相關單元)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 融入  議題 | | 1.性別平等 | | | | | 2.人權 | | | | 3.環境 | | 4.海洋 | 5.品德 | | | | 6.生命 | 7.法治 |
| 8.科技 | | | | | 9.資訊 | | | | 10.能源 | | 11.安全 | 12.防災 | | | | 13.家庭教育 | 14.生涯規劃 |
| 15. 多元文化 | | | | | 16.閱讀素養 | | | | 17.戶外教育 | | 18.國際教育 | 19.原住民教育 | | | | 20.其他:\_\_\_\_\_\_\_\_(請說明) | |
| 月  份 | 週  次 | | 日 | 一 | 二 | 三 | | 四 | 五 | 六 | | 預定進度 | | | 資訊  融入 | 議題  融入 | 重要行事 | | |
| 範例(請將本列刪除) | | | | | | | | | | | | 5-2常見的有機化合物 | | | o | 2,4 |  | | |
|  | **一** | | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | 16 | 17 | | 健康與休閒淺釋 | | | o |  | 15開學  16正式上課  16-19高三多元選修選課  17補行2/15課程，16:00放學  17高一多元選修選課結果公告與上課  17-3/7高二自主學習 | | |
| **二** | | 18 | 19 | 20 | 21 | | 22 | 23 | 24 | | 分科模擬考 | | |  |  | 18-20高一多元選修加退選  20高二多元選修選課結果公告與上課  21-23高二多元選修加退選  21-3/20高一微課程(101-105)  22高三多元選修選課結果公告  22高三第一次分科測驗模擬考  23公布高中補考成績  23高三課諮師入班宣導  23高三多元選修上課  **23教學大綱及班級經營上傳截止** | | |
| **三** | | 25 | 26 | 27 | 28 | | 29 | 1 | 2 | | 穴穴保平安--認識穴道 | | | o |  | 26高中部輔導課開始  27學測成績公告  28和平紀念日  **1學校日** | | |
| 三  月 | **四** | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | | 認識電療法 | | | o |  | 4-4/7高三學生學習歷程檔案112-2課程成果上傳開始(17:00止)  10中學生讀書心得比賽投稿截止(12:00截止) | | |
| **五** | | 10 | 11 | 12 | 13 | | 14 | 15 | 16 | | 肩頸按摩1 | | | o |  | 11高三晚自習開始  11-21高一二晚自習  14高二充實補強課程  15中學生小論文比賽投稿截止(12:00) | | |
| **六** | | 17 | 18 | 19 | 20 | | 21 | 22 | 23 | | 肩頸按摩2 | | | o |  | **21-22高中第1次期中考**  22配合會考準備工作全校12:00放學 | | |
| **七** | | 24 | 25 | 26 | 27 | | 28 | 29 | 30 | | 養身健康----芳香保健1 | | | o |  | **25-4/12公開授課週**  27-5/2高一自主學習先備課程(101-105)  28-4/18高二自主學習  28-5/3高一游泳課程 | | |
| 四  月 | **八** | | 31 | 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | | 養身健康----芳香保健2 | | | o |  | 1-9高二籃球比賽  4-5兒童節、民族掃墓節 | | |
| **九** | | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 | | 親山樂水休閒計畫1 | | | o |  | 7高三學生學習歷程檔案112-2課程成果上傳截止  8高三教師學習歷程檔案112-2課程成果認證截止  9高三學生學習歷程檔案112課程成果、多元表現勾選截止  12高二課諮師入班 | | |
| **十** | | 14 | 15 | 16 | 17 | | 18 | 19 | 20 | | 親山樂水休閒計畫2 | | | o |  | 15高一二導師會議  19高三輔導課結束  19高一二課諮師入班 | | |
| **十**  **一** | | 21 | 22 | 23 | 24 | | 25 | 26 | 27 | |  | | |  |  | 22-25全中運停課 | | |
| 五  月 | **十**  **二** | | 28 | 29 | 30 | 1 | | 2 | 3 | 4 | | 期末考 | | |  |  | 29-5/6高一二晚自習  **30-5/1高三期末考**  2高二充實補強課程 | | |
| **十**  **三** | | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | |  | | |  |  | 6高三德行審查會議  **6-7高一二第2次期中考**  7配合會考準備工作全校12:00放學  8高三第二次分科測驗模擬考  8公告高三補考名單  8-6/19高一微課程(101-105)  9-6/6高二自主學習 | | |
| **十**  **四** | | 12 | 13 | 14 | 15 | | 16 | 17 | 18 | |  | | |  |  | 13-17高一排球比賽  17準備會考工作12:00放學 | | |
| **十**  **五** | | 19 | 20 | 21 | 22 | | 23 | 24 | 25 | |  | | |  |  | 20高一二德行審查  21高三補考  24 KO拉卡決賽  25春季舞會 | | |
| **十**  **六** | | 26 | 27 | 28 | 29 | | 30 | 31 | 1 | |  | | |  |  | **27-6/7公開授課週**  28公告高三重修名單  28高二數理資優班獨研成發  29-30高三重修申請繳費 | | |
| 六  月 | **十**  **七** | | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | |  | | |  |  | 3畢業典禮預演  3-7作業抽查  4畢業典禮  5-30高三重修課程  5-7/11高三分科測驗衝刺  7高二校訂必修成果發表會 | | |
| **十**  **八** | | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 | |  | | |  |  | 10端午節放假  13高一二輔導課結束  13高二充實補強課程  14高二自主學習成果發表會(暫訂) | | |
| **十九** | | 16 | 17 | 18 | 19 | | 20 | 21 | 22 | |  | | |  |  | 17-26高一二晚自習  18高中課程評鑑小組會議暨課發會  20高二充實補強課程 | | |
| **廿** | | 23 | 24 | 25 | 26 | | 27 | 28 | 29 | |  | | |  |  | **25-27高一、二期末考**  27高三晚自習結束  28休業式；10:10校務會議 | | |